



12がつの給食こんだて予定表

<めあて>



岡垣町イメージキャラクター びわりん&びわすけ

小学校

令和7年度

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (kcal)	ひとくちメッセージ
	しゅしょく	牛乳	おかず				
1 月 しょくパン		マカロニグラタン やさいスープ いちごジャム	しょくパン いちごジャム マカロニ こむぎこ マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ パセリ	636	「グラタン」はフランスの郷土料理です。鍋についたおこげを「けずりとる」という意味の「グラッテー」からきています。
2 火 ごはん		ぶたにくとじゃがいものもの こんさいとマヨネーズのサラダ しそこんぶふりかけ	ごめ じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム(プレス) こんぶ あおのり	にんじん たまねぎ しそ こんにゃく いんげん ごぼう だいこん みずな	620	じゃがいもと豚肉と一緒に煮た煮物は、うまみがよくしみてご飯が進む料理です。根菜サラダで、かみ応えのある食感も楽しみましょう。
3 水 こくとうパン		ラーメン ぎょうざ パンバンジーサラダ	こくとうパン こまあぶら ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とりにく だいす	にんじん もやし ねぎ きくらげ しょうが きゅうり キャベツ	567	給食室では温かい給食を届けるために時間ギリギリに仕上げます。それでもラーメンはのびやすいので、手早く準備して食べてくださいね。
4 木 むぎごはん		さばのおろしかけ けんちんじる	ごめ むぎ でんぶん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく かいわれだいこん	596	さばにかけてある大根おろしは、魚の味をまろやかにしたり、消化を助けたりします。加熱してるので、辛くありませんよ。
5 金 むぎごはん		マーべーどうふ ちゅうかサラダ	ごめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム(プレス) とうふ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ にんじん	641	麻婆豆腐は中国の四川地方の料理です。本場では、とても辛い料理ですが、給食では食べやすい味にしています。
8 月 フランスパン		【世界の料理 フランス】 とりにくのトマトソースやき フレンチサラダ ポトフ マーガリン	フランスパン オリーブオイル マーガリン さとう あぶら ジャガいも	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい	621	フランスの食文化は、和食と同じくユネスコの無形文化遺産に登録されています。
9 火 むぎごはん		ふゆやさいのカレー チーズサラダ	ごめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ハム(プレス) チーズ	にんじん たまねぎ だいこん れんこん ブロッコリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり	630	今日のカレーには、人参・大根・れんこん・ブロッコリーなどの冬野菜がたくさん入っています。旬の野菜のおいしさを味わいましょう。
10 水 ワンローフパン		ホキのチリソースやき カブのスープ みかん りんごジャム	ワンローフパン さとう あぶら りんごジャム	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく かぶ にんじん みかん かぶのは	547	かぶは、冬が旬の野菜です。煮込むと甘みが出ます。今日は、根も葉も使った、体がほっこり温まるスープにしました。
11 木 わかめごはん		みそにこみうどん こまつなのおひたし	ごめ うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ みそ わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう えのきたけ みずな こまつな キャベツ	584	今日のうどんは、みそ味で、ぐつぐつ煮こんだ料理です。あつあつのうどんで体を芯(しん)からあたためましょう。
12 金 むぎごはん		とりにくとだいすのあげからめ こんぶあえ はるさめじる	ごめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こんぶ とうふ だいす	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	660	鶏肉と大豆をカリッと揚げて甘辛いたれをからめました。大豆のたんぱく質は、筋肉や血を作るもどになります。昆布和えや春雨汁でさっぱりと食べましょう。
15 月 せりにコッペパン		チリコンカン ワインナー こまつなとコーンのスープ	せわりコッペパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ワインナー ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく こまつな しめじ コーン トマト	625	今日はチリコンカンです。背割りコッペパンにはさんで食べましょう。ごぼれやすいので、気をつけながら上手に食べてくださいね。
16 火 ひじきごはん		とりだんごじる ほうれんそうのごまあえ	ごめ あぶら さとう マロニー ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ ちくわ	にんじん ごぼう はくさい みずな ねぎ ほうれんそう もやし	550	野菜はミネラル・ビタミン・食物繊維がたっぷりです。しっかりと食べて、体が病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めましょう。
17 水 ねじりパン		はなやさいのシチュー だいこんサラダ	ねじりパン じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ツナ とりにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー だいこん キュウリ レモン	547	ブロッコリーとカリフラワーはキャベツの仲間です。花が咲く前の、栄養とうま味がぎゅっとつまった「つぼみ」を食べます。
18 木 ごはん		おやこに わふうサラダ	ごめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご ツナ わかめ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり こんにゃく	592	かぜを予防するためには、1に手洗い、2に栄養です。そして、しっかり睡眠をとって、かぜに負けない体をつくりましょう。
19 金 ごはん		おかがき産 【和食の日】 さわらのゆずごしょようやき	ごめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら てんぶら だいす ひじき とうふ あぶらあげ	ゆず にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ しめじ かいわれだいこん	575	今日は、12月22日の冬至(とうじ)にちなんだ献立です。この日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入るかぜをひかないと言われています。
22 月 クリエントロールパン		とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ コーンホワイトスープ セレクトデザート	クリエントロールパン でんぶん あぶら さとう ジャガいも	ぎゅうにゅう ハム(プレス) ベーコン いんげんまめ	しょうが にんにく バセリ ブロッコリー パプリカ コーン にんじん たまねぎ レモン	630	2学期の給食は今日で終わりです。予約したデザートもあります。2学期を振り返しながら、先生や友達と一緒に味わってくださいね。

のついたものは、おかがきまち（またはおかがきまちしゅうへん）でつくられたものです。

+デザートの
エネルギー

もうすぐ冬休み！
食生活の
ポイント

- 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう
- ゆっくりよくかんで食べよう
- おやつは時間と量を決めて食べよう
- 早く起きをして、朝ごはんを必ず食べよう
- 冬野菜をたっぷり食べよう

できたら
〇をつけましょう。

